

# KOHV otse loodusest

**Suures suvemelus võib juhtuda, et telk on püstitatud, toidupoolis lahti pakitud, aga kohvipakk köögilauale unustatud. Külapood on kaugel või juba kinni, kuid kohviisu üüratu.**

Kuigi meie looduses kohvipuud ega teepõõsast ei kasva, leidub siin mitmeid taimi ja isegi seeni, millest on võimalik maitsvat kohvi valmistada. Pealegi öeldakse, et kõige tervislikum toidu- ja joogipoolis peaks pärinema oma elukoha ümbrusest.

Kohvitaimi leidub meie looduses piisavalt varakevadest kuni hilissügiseni ja enamik neist on kõigile juba vanad tuttavad.

Kui olete looduses, lõigake vajalik materjal parajateks tükkideks ja röstige lõkketulel mõnes tühjas konservipurgis, plekkalusel, puhtal labidal või pajapõhjas kergelt läbi ning tampige seejärel kiviga parajaks kohvipulbriks.

Lihtsam on niisuguseid kohvisid muudugi valmistada kodus.

## Võilillekohv

Võilillejuured puhastage, peske, jämedamad juured poolitage, tükeldate 1–2 cm pikkuseks ning kuivatage õhukese kihina päikese eest varjatud kohas. Sel moel kuivatatud võilillejuuri võib aastaid hoida riidest kotis toasoojas.

Kohvi tegemiseks kõrvetage vajalik kogus kuivatatud võilillejuuri helepruuniks, kodustes tingimustes jahvatage kohviveskis ning val-



**Must pässik.**

mistage tõmmisena masinakohvi, arvestades, et jahvatatud võilillekohvi kogus on 1/3 võrra väiksem kui oakohvil.

Võilillekohvile ei ole ka maiasmokal vaja suhkrut lisada, sest kuivatatud võilillejuurtes on sahharoosi pea 20% ja inuliini 40%. Eriti maitsev on võilillekohv piima või rõõsa koorega. Võilillekohv ei häiri südametegevust, kuid mõjub tuiserivalt ajutegevusele.

Kohvi võib keeta ka röstitud juuretükidest. Kuivatatud võilillejuured röstige pannil vähese võiga helepruuniks. Jahtunult jahvatage ja lisage 10% naturaalsele kohvile (parandab kohvi omadusi).

Kohvi võib valmistada ka ainult röstitud võilillejuurtest, kuid siis laske kohvil kauem kinnises nõus tõmata, nii et ta jahtuks joodava temperatuurini. Jook meenutab viljahernekohvi. Eriti meeldiva maitse

ja aroomi saamiseks segage juurde röstitud ja jahvatatud kibuvitsamarja seemneid. Ettevaatust üledoseerimisega! Kange kohv pole maitsev.

## Musta pässiku kohv

Selle kohvi toorainet saame loodusest kõik 12 kuud. Tarvitseb vaid üles otsida suuremad kased ja üsna sageli leiame neil peaaegu süsimustad kuni mustjaspruunid krobeline pinnaga kasvajaid meenutavad puuseened, mida rahvakeeles kutsutakse mustaks pässikuks (*Inonotus obliquus*).

Seene murdmisel laguneb väline kiht kergesti tükkideks. Kohviks kõlbabki just must, krobeline ja veidi lõhestunud seenemass.

Musta pässiku tõmmis on eriti populaarne Siberi põliselanike juures. Tõmmis tugevdab organismi immuunsüsteemi, peletab väsimust ja on rahvameditsiinis eriti populaarne vähi arengut pärssiva toime poolest.

Kohvi valmistamiseks lõigake pässik kohvioa suurusteks tükkideks, röstige kergelt läbi, tampige puruks ja tarvitage nagu kohvipulbrit.

## Kibuvitsamarjade seemnekohv

Pruunistage vajalik kogus seemneid ning lisage kuivatatud ja kõrvetatud võilille- või takjajuurt (1/4–1/3 osa). Selline kohv stimuleerib hästi ajutegevust ja tõstab toonust, kuid samas ei kergita vererõhku.

Pulbrit kulub koguliselt oakohviga võrdset.

ERAKOGU



**RAKVERE**  
Kõht täis Eesti moodi!

## Rakvere üllatab suvel eriliste maitsetega!

Algaval grillihooajal proovi Rakvere uusi üllatavaid maitsekombinatsioone. Paku perele ja sõpradele ehtsa mustikapüreega **Mustikamarinaadis grill-liha**, mahlakat **Leiva-jogurtimarinaadis grill-liha**, hapukate rabarberitükkidega jogurtimarinaadis **Rabarberišašlõkki** või pisut karamellise mekiga naturaalse kaljaga marineeritud **Kaljashašlõkki**. Grillvorsti austajatele pakuvad teravamast elamust **Salaamigrillvorstid lambasooles** ning proovida tasub **Eesti Rahwa grillvorste**, millele on lisatud suus sulavat suitsujuustu. Kõikidele pisematele grillijatele maitsevad hästi ehtsa ploompüreega mahedad **Lastegrillvorstid ploomidega**. Kõik tooted on ilma tehislike lõhna- ja maitsetugevdajata (E621).

